

Anne Larsen

# Das große **Anti-Entzündungs-** Kochbuch

Über 100 gesunde Rezepte,  
um heimliche Entzündungen  
zu bekämpfen und den Körper  
in Balance zu bringen

© des Titels » Das große Anti-Entzündungs-Kochbuch« von Anne Larsen (ISBN 978-3-7423-0659-3)  
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

**riva**

# Inhalt

---

## 9 Einleitung

## 13 Die organische entzündungshemmende Zutatenpyramide

## 17 Entzündungshemmende Booster

## 25 Neues Gemüse

## 27 Frühstück

29 *Haferbrei mit Backpflaumen, Aprikosen, Ingwer, Zimt, Walnüssen und Rapsöl*

31 *Chiabrei mit Aronia, Haselnüssen und Minze*

33 *Skyr mit Ingwer und Aronia, garniert mit Bananen, Walnüssen und Minze*

35 *Omelett mit gebratenem Rosenkohl, Parmesan, geröstetem Sesam und Brunnenkresse*

37 *Omelett mit Kräutern und Parmesan – Omelette baveuse*

39 *Roter Reis mit Ei, Walnüssen, Petersilie und Dill*

42 *Eggs Benedict mit Spinat und Schinken auf Roggenbrot*

45 *Roggenbrot sandwich mit Frischkäse, Kurkuma, schwarzem Pfeffer, Sesam und Gurke*

## 47 Mittagessen

49 *Salat mit Rucola, Avocado, Gurke, Perlgrape, gerösteten Walnüssen und Käse*

51 *Gebackener Rosenkohl mit Feta, Petersilie und geröstetem Sesam*

53 *Roggenbrot mit Salat, Walnüssen, Avocado und Mayonnaise*

55 *Roggenbrot mit Mayonnaise, Salat, neuen Kartoffeln, eingelegtem Hering und roten Zwiebeln*

57 *Roggenbrot mit Ei und Garnelen – Salat, Mayonnaise, Brunnenkresse und Dill*

59 *Roggenbrot mit Lachs und cremigem Garnelensalat mit Avocado, Schnittlauch und Brunnenkresse*

61 *Französischer Salat – Eisbergsalat, Kohl, Schinken, Käse, Tomaten, Gurken und Vinaigrette*

63 *Salade niçoise mit Thunfisch, Ei, Anchovis, Bohnen, Tomaten, Oliven und Vinaigrette*

65 *Cobb Salad mit Ei, Avocado, Tomaten, Hähnchen, Zwiebeln, Bacon und Blauschimmelkäse*

67 *Salat mit warmen Kartoffeln, Spinat, Erbsen, Basilikum, Walnüssen und Zitronenschale*

69 *Caesar's Salad mit Hähnchen, Schwarzkohl, Walnüssen und Parmesan*

71 *Kohlwrap mit Hähnchen, Salat, Paprika, Staudensellerie, Koriander und Knoblauchcreme*

73 *Roter Spitzkohlsalat mit Quinoa, Hähnchen, Heidelbeeren und Brunnenkresse*

- 75 *Schwarzkohlsalat mit Granatapfel, Haselnüssen, Aprikosen und Feta*  
77 *Salat mit Perlgrauen, Topinambur, Kohl, Apfel, Petersilie, Bohnen und Sahne-Dressing*  
79 *Rote-Bete-Rohkost mit Bohnen, Kohl, eingelegten roten Zwiebeln, Walnüssen, Feta und Vinaigrette*  
81 *Grüner Spargel mit luftgetrocknetem Schinken, Basilikum, Koriander und Vinaigrette*  
83 *Spargel mimosa mit gehacktem Ei, Vinaigrette, Salat und Brunnenkresse*  
85 *Caprese – Tomatensalat mit Büffelmozzarella und Basilikum*  
87 *Cremiger Brokkoli mit roten Zwiebeln, getrockneten Moosbeeren, Bacon und Walnüssen*  
89 *Räucherlachs und Garnelen mit Avocado, Mango, roten Zwiebeln, Basilikum und Koriander*  
91 *Dhal mit roten Linsen, roten Zwiebeln, Kurkuma, Ingwer und Tomaten*  
93 *Black Dhal mit grünen Linsen, Knoblauch, Ingwer und Tomaten*  
95 *Toast Skagen – Roggenbrot mit cremigen Garnelen, Rogen und Dill*  
97 *Gebratene Heringe auf Roggenbrot mit Kartoffelpüree, Schnittlauch und eingelegten roten Zwiebeln*  
99 *Räucherlachs mit Rahmspinat, Knoblauch und Ingwer*  
101 *Konfierte Entenkeule und gemischter Salat mit Walnüssen, Birnen und Vinaigrette*  
103 *Frikadellen mit cremigem grünem Kartoffelsalat mit Radieschen und Erbsen*
- 105 Abendessen**
- 107 *Topinambursuppe mit rotem Reis, Walnüssen und glatter Petersilie*  
109 *Minestrone mit Bacon, Tomaten, weißen Bohnen, Schwarzkohl und Parmesan*  
111 *Lauchsuppe mit Süßkartoffeln, weißen Bohnen, grünen Linsen und frittiertem Salbei*  
113 *Tomaten-Möhren-Suppe mit griechischem Joghurt, pochiertem Ei und Kräutern*  
115 *Cremige Miesmuscheln in Weißwein mit Petersilie, Fenchel und Grünkohl*  
117 *Pasta aglio e olio à la Chef – Pasta mit Knoblauch, Olivenöl, Petersilie und Zitrone*  
119 *Gebackener Lachs und Butternut-Kürbis mit rotem Reis, Zitrone im Mantel und Dill*  
121 *Fischfrikadellen aus Lachs und Dorsch mit gebackenen Kartoffelwürfeln, Grünkohl und Zitronensauce*  
123 *Pochierter Steinbutt auf grünem Spargel mit Sauce hollandaise und Dill*  
125 *Gegrillter Thunfisch mit weißem Spargel, grünen Bohnen, gegrillter Zitrone und Dillsauce*  
127 *Gebratene Seeszunge mit Erbsen, Kartoffeln, Petersilie und Zitrone*  
129 *Gebatener Dorsch auf Rote-Bete-Creme, lila Rosenkohl und Schnittlauch*  
131 *Zitronenhuhn mit zwei Sorten rote Zwiebeln, Kichererbsen und Spargelbrokkoli*  
133 *Konfierte Ente, warmer Rotkohl mit gebackener Roten Bete, schwarzen Bohnen und Petersilie*  
135 *Hühnersuppe mit Ingwer, Sellerie, Kohl, Chili, Bohnen, Minze und Koriander*  
137 *Gebatene Hähnchenbrust auf Butternut-Kürbis-Mousse mit Erbsen und frittiertem Salbei*  
139 *Hähnchen mit Schwarzkohl, Kichererbsen, Mango, Kurkuma und Kräutern*  
141 *Pochiertes Huhn mit weißen Bohnen, Safran, Chili, Knoblauchchips und Spinat*

- 143 *Stubenküken mit Kartoffelpüree, grünem Spargel, jungen Salaten und Fetacreme*  
146 *Asiatische Fleischbällchen in Tomaten-Kokos-Sauce und Spitzkohlsalat mit Koriander*  
149 *Auberginenlasagne mit Kalbfleisch, frischem Mozzarella und Basilikum*  
151 *Chili con carne mit Kalbfleisch, Bohnen, Paprika, Schokolade, Skyr und Petersilie*  
153 *Frikadellen mit Knoblauch und Ingwer, Kartoffeln, Spitzkohl und Petersiliensauce*  
155 *Italienische Fleischbällchen mit Pasta, Büffelmozzarella, Tomatensauce und Parmesan*  
157 *Falscher Hase mit Rosenkohl, Kartoffelpüree, brauner Sauce und warmen Beeren*  
159 *Straccetti – Kalbfleisch mit weißen Bohnen, Rucola, Tomaten und Parmesan*  
161 *Schwedische Fleischbällchen mit Kartoffelpüree, Spargelbrokkoli und warmen Beeren*

### 163 Für Gäste

- 165 *Lachsseite mit Ingwer, Zitronenabrieb, Kerbel und Rahmerbsen mit Knoblauch und Feta*  
167 *Krabbenscheren mit Salat, Aioli, Zitrone und Vollkornsauerteigbrot*  
168 *Ganzes Hähnchen mit neuen Kartoffeln, Sauce, Rhabarberkompott, Gurkensalat und Salat mit Erbsen und Sahnedressing*  
172 *Bœuf bourguignon – Rindfleisch in Wein mit Thymian, Zwiebeln, Möhren, Pilzen und Bacon – mit Püree aus neuen Kartoffeln*  
176 *Ente mit zwei Sorten Kohl – Rotkohl mit Moosbeeren und Schwarzkohl mit Salbei –, Sauce und Spargelkartoffeln*  
179 *Gebratenes BeefTatartare mit Spinat, roten Zwiebeln, Kapern, Roter Bete, Eigelb und Kurkuma*  
182 *Wiener Schnitzel mit Zitrone, Anchovis, Meerrettich auf Kopfsalat mit Erbsen und gebackenen Kartoffeln*  
185 *Ossobuco mit rotem Reis und Gremolata aus Zitrone, Petersilie und Knoblauch*  
187 *Putenbrust mit zwei Pürees, Sauce, gebratenem Rosenkohl und warmen Beeren*  
189 *Italienische Neujahrslinsen – grüne Linsen, ein kräftiger Fond, Wurst und Petersilie*

### 191 Kinder in der Küche

- 193 *Spaghetti bolognese – Pasta mit Hackfleischsauce – mit Parmesan und frischem Basilikum*  
196 *Fleischbällchen in Currysauce mit Erbsen, Möhren, Roter Bete und rotem Reis*  
199 *Reistafel mit Pute in Currysauce, Erbsen, Walnüssen, Früchten und Kokos*  
201 *Bruschetta mit Ingwer, Knoblauch, Grünkohl, Olivenöl und Parmesan*  
203 *Tender loving care – Gemüse, Obst und Dattelkugeln mit Ingwer und Kokos*  
206 *Schokoladenkuchen – Gateau Marcel, der Kuchen, der mit 100 Prozent Schokolade direkt ins Herz trifft*

### 209 Getränke

- 211 *Ingwershot mit Zitrone und Aronia*  
213 *Heidelbeersmoothie mit Dickmilch, Ingwer, Manuka-Honig und Orange*

- 215 *Golden Milk – Milch mit Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kardamom, schwarzem Pfeffer und Manuka-Honig*
- 217 *Grünkohlssaft mit Äpfeln, Ingwer und kalt gepresstem Rapsöl*
- 219 *Rote-Bete-Saft mit Ingwer, Zitrone, Apfel und kalt gepresstem Rapsöl*
- 221 *Kraftbrühe aus Huhn, Zwiebeln, Lauch, Möhren, Sellerie und schwarzem Pfeffer*

### **223 Weiches, Süßes und Säuerliches**

- 225 *Walnusskuchen mit Ingwer, Zitrusfrüchten, Himbeeren, Kokos und Minze*
- 227 *Gebratene Ananas mit Sirup, Sesam und Minze, dazu eine Ingwer-Vanille-Creme*
- 229 *Gefüllte frische Datteln mit Ingwer, Walnüssen, Brombeeren und Minze*
- 231 *Rustikale Dinkelbrötchen aus kalt geführtem Hefeteig mit kalt gepresstem Rapsöl*
- 233 *Körnerbrot alias Steinzeitbrot alias Paleobrot – mit kräftigen Körnern und Nüssen, Eiern und Öl*
- 235 *Roggenbrot mit Walnüssen, Sesam und Kürbiskernen*

### **237 Grundrezepte**

- 239 *BRÜHE, Fond oder Kraftbrühe*
- 241 *Sauce hollandaise – zum Fisch*
- 241 *Sauce béarnaise – zum Fleisch*
- 243 *Petersiliensauce – zu gebratenem Schwein*
- 243 *Braune Sauce – zu Ente, Schweinebraten, schwedischen Fleischbällchen usw.*
- 245 *Helle Vinaigrette*
- 245 *Dunkle Vinaigrette*
- 247 *Sauce verte*
- 249 *Grünkohlpesto*
- 249 *Hummus mit Roter Bete*
- 251 *Rote-Bete-Raita*
- 251 *Zaziki*
- 253 *Eingelegte rote Zwiebeln und Gurkensalat*
- 255 *Fermentierter Kohl – Weißkohl und Rotkohl*
- 257 *Gebackene, marinierte Rote Bete*
- 259 *Warme Beeren*

### **261 Meal Prep**

### **263 Register**